

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la CNSA, financée par la CFPPA du Lot.



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédits photo : Adobe Stock, image générée à partir de l'IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



RENCONTRE SANTÉ



ALIMENTATION



BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Du 23 avril au 5 juin 2026

De 9h30 à 16h30

Gréalou • Puy-L'Evêque
Saint-Céré • Souillac

Lieux précis communiqués lors de l'inscription



Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



Avec l'avancée en âge, préserver sa santé et son autonomie est un enjeu essentiel. Une alimentation équilibrée, une bonne hygiène bucco-dentaire et la pratique d'une activité physique sont autant de clés fondamentales pour bien vieillir.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de **la commission des financeurs**, participez à **un stage de 2 jours** afin d'acquérir des connaissances simples et utiles pour bien manger, prendre soin de sa santé bucco-dentaire et pratiquer une activité physique synonyme de pleine santé !

AU PROGRAMME :

JOURNÉE 1 :

✦ **Matin, avec un dentiste :**

- Auto-évaluation et quiz.
- Comprendre le rôle de la bouche et des dents dans l'alimentation.
- Connaître les pathologies de la bouche et les techniques d'hygiène bucco-dentaire.

✦ **Midi :**

- Repas (tiré du sac) pris en commun ; le dessert sera offert.

✦ **Après-midi, avec un enseignant en Activité Physique Adaptée :**

- Comprendre l'importance de l'activité physique pour la santé.
- Découvrir comment renforcer les membres inférieurs et supérieurs, travailler l'équilibre et la posture.
- Pratiquer quelques exercices doux (mobilisation articulaire, souplesse), faciles à reproduire chez soi.

JOURNÉE 2 :

✦ **Matin, avec une diététicienne :**

- Connaître les besoins nutritionnels des seniors.
- Découvrir les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

✦ **Midi : tous en cuisine !**

- Préparation d'une entrée, suivie d'un repas (tiré du sac) pris en commun ; le dessert sera offert.

✦ **Après-midi, avec une diététicienne :**

- Comprendre l'importance des protéines dans le maintien de la force et de la vitalité.
- Identifier les sources de protéines (animales et végétales).
- Apprendre à lire les étiquettes alimentaires.
- Planifier ses repas sur la semaine.



AGENDA

Rendez-vous de 9h30 à 16h30 :

➤ **Jeudi 23 et vendredi 24 avril :**

Gréalou

➤ **Jeudi 21 et vendredi 22 mai :**

Souillac

➤ **Jeudi 28 et vendredi 29 mai :**

Puy-L'Evêque

➤ **Jeudi 4 et vendredi 5 juin :**

Saint-Céré

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)